

INFORMATIONEN ZU HYGIENEMAßNAHMEN BEI TRÖPFCHENÜBERTRAGBAREN INFEKTIOSEN ERKRANKUNGEN

Vorbemerkung

Bei durch Tröpfchen übertragbare Erkrankungen befinden sich Erreger in oder an Tröpfchen, die auf Grund ihrer Größe und Schwere innerhalb von 2 Metern unmittelbar auf den Boden fallen bzw. auf Flächen anhaften, auf die gehustet oder geniest wird. Die auf diesen Tröpfchen befindlichen Erreger gelangen entweder direkt auf die Schleimhaut des Gegenübers oder werden über eine Schmierinfektion mit den Händen von Flächen wiederum auf die Schleimhaut übertragen. Dies ist der Übertragungsweg beispielsweise für Influenza oder vermuteter Weise für SARS-CoV-2, die neuartige Coronavirenerkrankung COVID-19.

Bei aerosolübertragbaren Erkrankungen sind die erregerbehafteten Tröpfchen derart klein, dass sie über Stunden in der Luft schweben können. Der Durchmesser von Aerosolpartikeln liegt in der Größenordnung zwischen 0,1 µm und 10 µm. Dadurch verhalten sich kleinste feste oder flüssige Teilchen wie Gas. Dies können zusätzlich eingeatmet werden und gelangen somit auch in die tiefen Atemwege. Dies ist typischerweise der Übertragungsweg für Masern oder Schafblattern und besteht auch bei SARS-CoV-2.

Was kann ich tun, damit ich durch Tröpfchen/Aerosol übertragbare Erkrankungen nicht krank werde?

- AHA+L = Abstand / Händehygiene / Atemschutzmaske / Lüften
- Zwei Meter Abstand halten zu offensichtlich kranken Personen, direkten Körperkontakt jedenfalls meiden
- Nicht die Hände geben
- Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht greifen, vor allem nicht in die Augen, Nase und Mund
- Häufig ausreichend lange über 20 Sekunden mit Seife die Hände waschen, vor allem nach Aufenthalt im öffentlichen Raum (z.B. Bus oder Zugfahrten), beim Nachhausekommen, vor dem Essen
- So wenig wie möglich Griffe angreifen, die auch andere Menschen berühren
- Öffnen von Türen falls möglich mit dem Ellbogen
- Hände desinfizieren (i.d.R. 3 ml / 30 sec. einwirken lassen)
- Häufiges Stoßlüften über einige wenige Minuten
- Nahrungsmittelhygiene generell beachten, wie ausreichend langes Waschen von Obst und Gemüse, oder empfindliche Lebensmittel wie Fleisch, Meeresprodukte oder Eier über 70 Grad durcherhitzen. Auf ausreichende Kühlung von Lebensmittel und auf Sauberkeit achten.
- Gesunde Lebensweise

Was kann ich tun damit ich niemanden anstecke, wenn ich nur eine leichte Verkühlung habe und dennoch unterwegs sein will?

- Immer gegen SARS-CoV-2 testen lassen – nur falls negativ
- Abstand halten – mindestens 2 m

- Häufig ausreichend lange über 20 sec mit Seife die Hände waschen, besonders nach dem Schnäuzen oder Niesen, auch wenn ein Einmaltaschentuch benutzt wird, sowie nach der Toilette und vor der Essenzubereitung; bestenfalls Hände desinfizieren.
- Das Einmaltaschentücher sollen sofort entsorgt werden
- In die Ellenbeuge huste oder niesen, wenn kein Taschentuch zur Hand ist, und sich von anderen Personen abwenden
- Nicht die Hände geben
- Soziale Distanz einhalten (z.B. auf keine Partys gehen, keine Besuche im Krankenhaus oder im Altersheim machen, kein Bussi geben)
- Eine Maske tragen, die die eigenen Tröpfchen zurückhält (optimaler Weise FFP2)
- Bei schwereren Krankheitssymptomen jedenfalls zuhause bleiben und sich auch dort separieren, um die eigene Familie gesund zu erhalten: (ggf. ein-, zweimal gegen SARS-CoV-2 testen lassen)
- AHA+L = Abstand / Händehygiene / Atemschutzmaske / Lüften
 - ❖ eigenes Handtuch,
 - ❖ separiert schlafen,
 - ❖ falls möglich auch separiert essen,
 - ❖ keine Körperkontakte,
 - ❖ mindestens 2 Meter Gesprächsanstand,
 - ❖ Essgeschirr mit niemanden teilen,
 - ❖ FFP2 Maske tragen,
 - ❖ Hände desinfizieren,
 - ❖ Raum häufig lüften,
 - ❖ Bad und Toilette mit handelsüblichen Reinigern sauber halten,
 - ❖ Putzlappen sollen zwischendurch trockenen und häufig gewechselt werden
 - ❖ Essbesteck und Kleidung mit 60 Grad im Langwaschgang waschen
 - ❖ Nur bei einer hochansteckenden Infektion Desinfektionsmittel verwenden, die Infektionskette zu unterbrechen. Sie sind selten notwendig, üblicherweise reichen handelsübliche Haushaltsreiniger.

Anmerkung zu den Masken

Ein mehrlagiger Mund-Nasen-Schutz dient im medizinischen Bereich dazu, vor allem die Tröpfchen des Trägers zurückzuhalten, die bereits schon beim Reden entstehen, aber natürlich ganz besonders beim Niesen oder Husten.

Es ist belegt, dass ein Chirurg infolge des Tragens eines mehrlagigen Mund-Nasen-Schutzes Wundinfektionen, die von seinen Tröpfchen ausgehen würden, verhindern hilft.

Das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken von Personen, die an einer Atemwegssymptomatik leiden, trägt sehr dazu bei, dass sich die Ausbreitung grippaler Infekte mindert. Alle, die eventuell nur leicht oder gar nicht klinisch krank sind, aber dennoch Viren ausscheiden, halten mit einem Mund-Nasen-Schutz ihre eigenen mit Viren geladenen Tröpfchen zurück. Ein Übertragungsweg wird damit behindert und andere werden nicht so leicht angesteckt. Grundsätzlich ist es ein Akt der Höflichkeit, der im asiatischen Raum weitaus häufiger anzutreffen ist, wenn man bei jedem kleinsten grippalen Infekt einen Mund-Nasen-Schutz trägt, um andere Personen nicht anzustecken. Derzeit sind im öffentlichen Bereich FFP2 Masken vorgeschrieben, da diese einen noch besseren Schutz für sich selbst und andere gewährleisten.

FFP3 Masken können den Träger vor dem Einatmen von Viren schützen. Sie sind aber in der Regel dem klinischen Bereich vorbehalten, da die im Gesundheitsbereich arbeitenden Personen beruflich bestätigten Virenbelastungen ausgesetzt sind.